COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su caminadora. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (WETL20001)
- EL NOMBRE de la máquina (WESLO® CADENCE 620)
- EL NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- EL NÚMERO Y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la parte central de este manual)

WESLO es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

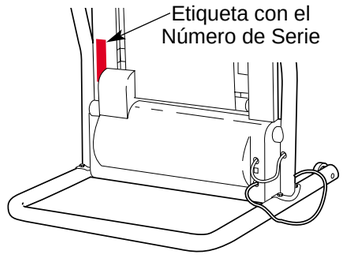
Parte Núm. 174985 R0601A

Impreso en E.U.A © 2001 ICON Health & Fitness, Inc.

WESLO® cadence 620

Núm. de Modelo WETL20001

Núm. de Serie _____



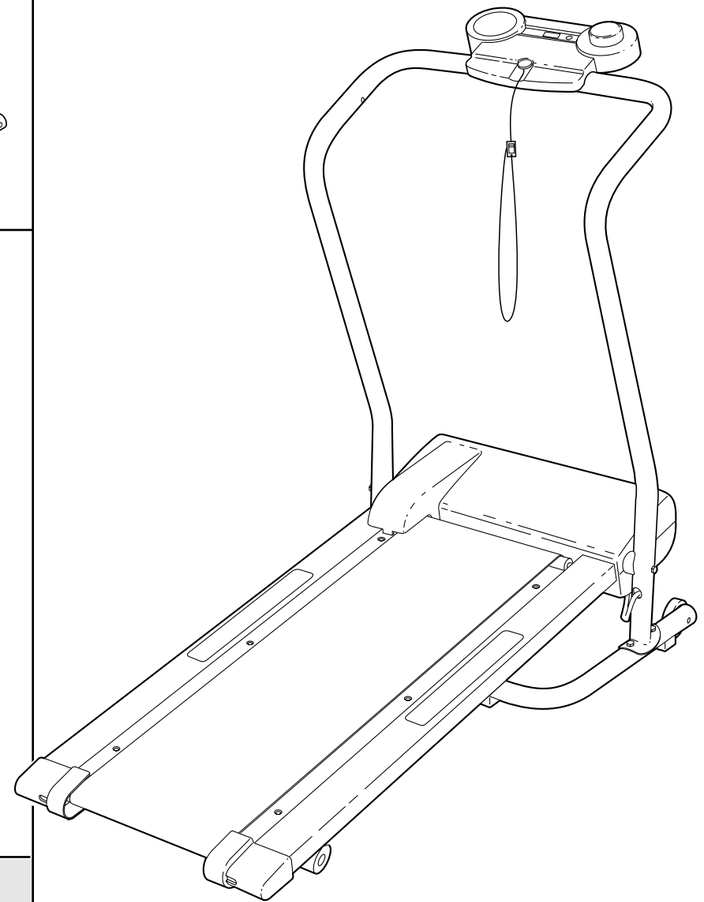
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros nos comprometemos a dar completa satisfacción a nuestros clientes. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.weslo.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA 11
PROBLEMAS 12
GUIAS DE EJERCICIO FÍSICO 14
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

Nota: Una LISTA DE PIEZAS y un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluyen en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**

2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**

3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 m de espacio libre en la parte trasera de la máquina. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el suelo, cúbralo debajo de la caminadora.**

4. **Cuando escoja un lugar para colocar la caminadora, asegúrese de que el lugar y la posición de la caminadora permitan el acceso al enchufe.**

5. **Mantenga la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y de la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**

8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**

10. **Vista ropas apropiadas cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Se recomienda ropa de deporte ajustada tanto para hombres como para mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.**

11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**

13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está funcionando correctamente.)**

15. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando**

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

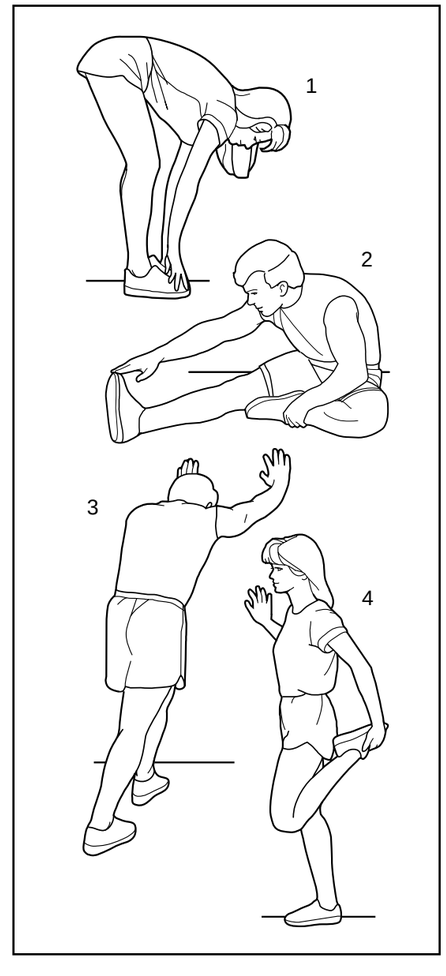
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna en frente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICEPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde—éstas son solo unas recomendaciones generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su ritmo cardíaco como una guía. Para un ejercicio efectivo, su pulso deberá ser mantenido entre los níveles del 70% al 85% del nível máximo de su corazón cuando ejercita. Esto es conocido como su zona de entrenamiento.

Usted puede encontrar su zona de entrenamiento en la tabla de abajo. Zonas de entrenamiento están en la lista divididas por edades y condición física.

Edad	Zona de Entrenamiento (Latidos/Min.)	
	Fuera de Condición	En Buena Condición
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

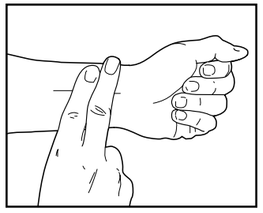
Quemar Grasa

Para quemar la grasa, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de carbohidratos que son fácilmente accesibles como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de la parte baja de su zona de entrenamiento mientras que usted hace ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico.” Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por período de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de la parte media de su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO



Para medir su ritmo cardíaco, coloque dos dedos en la muñeca. Detenga su ejercicio y cuente seis segundos de latidos de su corazón. Multiplique el resultado por 10 para obtener su ritmo cardíaco. (El contar de seis segundos es usado porque el ritmo cardíaco bajará rápidamente cuando usted detenga su ejercicio). Si su ritmo cardíaco es muy alto, disminuye la intensidad de su ejercicio. Si su ritmo cardíaco es muy bajo, aumente la intensidad de su ejercicio.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

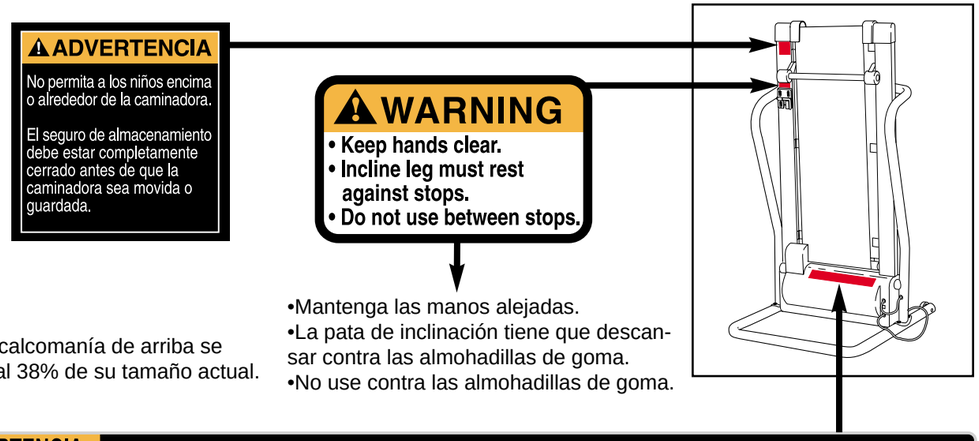
Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

16. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
17. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**
18. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Saque siempre la llave cuando la caminadora no esté en uso.**
19. **No cambie la inclinación de la caminadora poniendo objetos debajo la caminadora.**
20. **No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que esté apropiadamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5, y COMO MOVER LA CAMINADORA en la página 11.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.**
21. **Cuando guarde la caminadora, asegúrese de que el seguro de almacenamiento esté completamente ajustado.**
22. **Revise y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.**
23. **No inserte nunca o deje caer objetos en ninguna apertura.**
24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**
25. **Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a los dibujos debajo. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en la caminadora. Note que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Encuentre la hoja pequeña de calcomanías que se incluye con su caminadora. Saque la calcomanía en español, presiónela a la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. IMPORTANTE: Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde fue comprada la caminadora. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.


⚠ ADVERTENCIA
No permita a los niños encima o alrededor de la caminadora.
El seguro de almacenamiento debe estar completamente cerrado antes de que la caminadora sea movida o guardada.
⚠ WARNING
• Keep hands clear.
• Incline leg must rest against stops.
• Do not use between stops.
•Mantenga las manos alejadas.
•La pata de inclinación tiene que descansar contra las almohadillas de goma.
•No use contra las almohadillas de goma.
⚠ ADVERTENCIA : Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la caminadora se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la caminadora.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la caminadora.
•Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
•Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la caminadora.

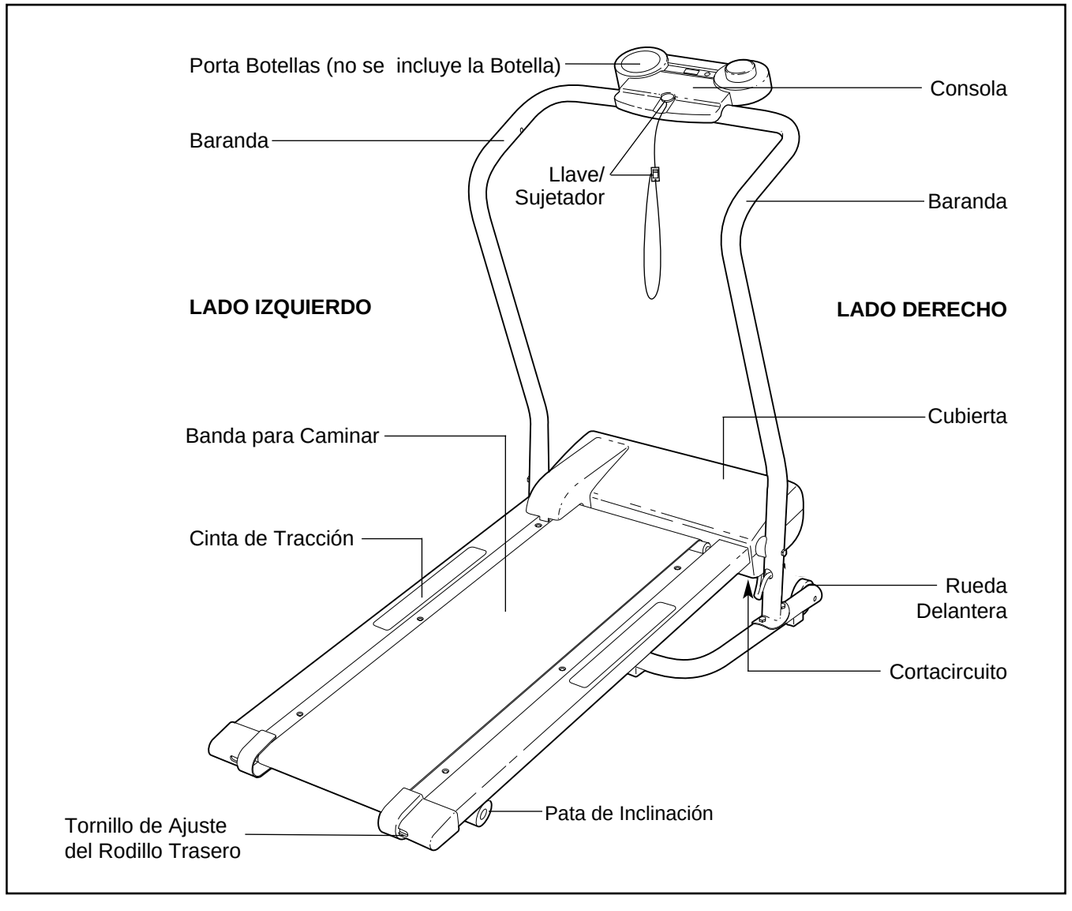
Nota: La calcomanía de arriba se muestra al 38% de su tamaño actual.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora WESLO® CADENCE 620. La caminadora CADENCE 620 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecerle una excelente manera de hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la íntimidad de de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, el exclusivo CADENCE 620 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que en el piso que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es WETL20001. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.

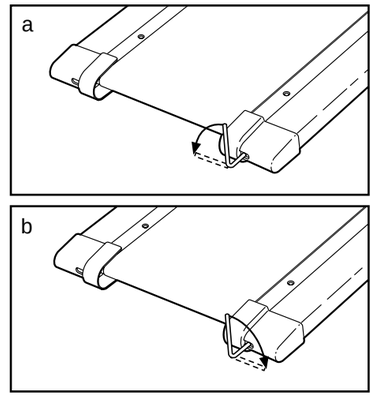


⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

4. SÍNTOMA: LA BANDA ESTÁ DESCENTRADA

a. **Si la banda para caminar se ha desviado a la izquierda,** primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," dé vuelta al tornillo de ajuste derecho en sentido contraria a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté centrada.

b. **Si la banda para caminar se ha desviado a la derecha,** primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," dé vuelta al tornillo de ajuste derecho en sentido a las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté centrada.



PROBLEMAS

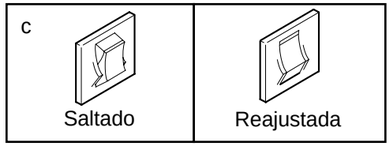
La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos.

1. SÍNTOMA: LA CAMINADORA NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con ICPT (Interruptor de Circuito con Prueba de Tierra).

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la caminadora cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



2. SÍNTOMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTÁ EN USO

a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco de la caminadora cerca del cable eléctrico (vea 1. c. arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.

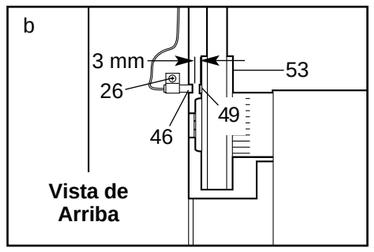
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Si la caminadora todavía no se mueve, por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la caminadora.

3. SÍNTOMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE

a. Compruebe las pilas de la consola. Vea el paso 7 en la página 7. La mayoría de los problemas son resultado de pilas gastadas.

b. Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los tornillos de la cubierta. Quite cuidadosamente la cubierta. Localice el Interruptor de Lengüeta (46) y el Imán (49) en el lado izquierdo de la Polea (53). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (26) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



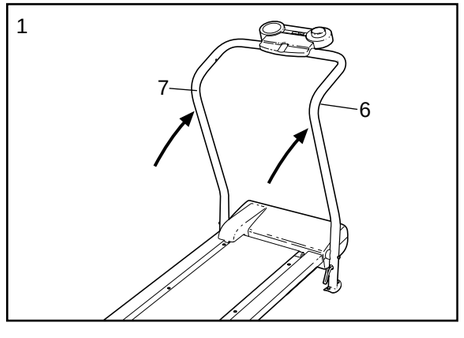
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. **No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo.** Nota: La plataforma de la caminadora esta cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo. **Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.**

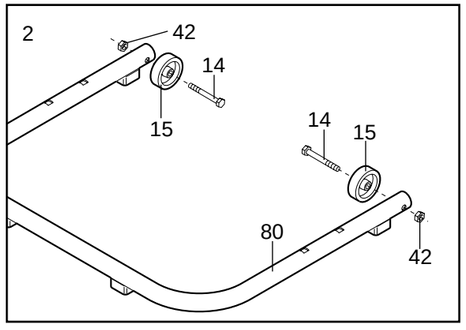
El montaje requiere la llave "L" incluida **y su propio destornillador estrella** **,**
dos llaves ajustables **e un casquillo de 9/16** **.**

Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante las Barandas Derecha e Izquierda (6, 7) a la posición que se muestra.



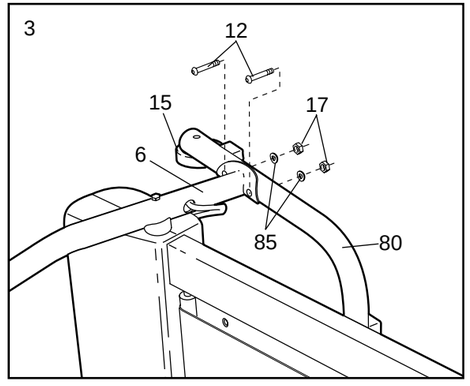
2. Usando dos llaves ajustables, conecte las Ruedas (15) a la Base (80) con los dos Tornillos de Rueda (14) y las dos Tuercas de Rueda (42) como se muestra. **No sobre apriete los Tornillos. Las Ruedas deben girar libremente.**



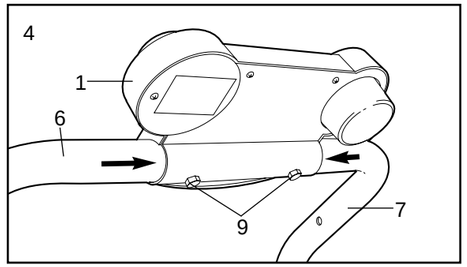
3. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la caminadora a su costado derecho. Sostenga la Base (80) contra la Baranda Derecha (6) y la Baranda Izquierda (que no se muestra). **Asegúrese que las Ruedas (15) estén hacia el frente de la caminadora como se muestra.**

Usando la llave de casquillo de 9/16, conecte la Base (80) a la Baranda Derecha (6) con dos Tornillos de Baranda (12), dos Arandelas de Baranda (85), y dos Tuercas de Baranda (17). **No apriete los Tornillos de Baranda todavía.** Conecte la Base a la Baranda Izquierda (que no se muestra)con dos Tornillos de Baranda (12), dos Arandelas de Baranda (85), y dos Tuercas de Baranda (17). Entonces, apriete todos los cuatro Tornillos de Baranda (12).

Ladee la caminadora hacia atrás a la posición que se muestra en el paso 1.

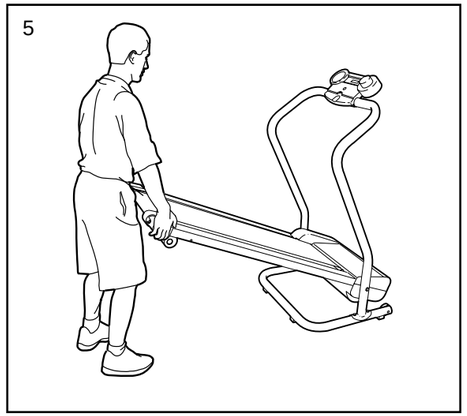


4. Afloje los dos Tornillos de Consola (9) debajo de la Consola (1). Rote la Consola a la posición que se muestra. Empuje las Barandas Derecha e Izquierda (6, 7) hacia adentro mientras que usted apriete los dos Tornillos de Consola.



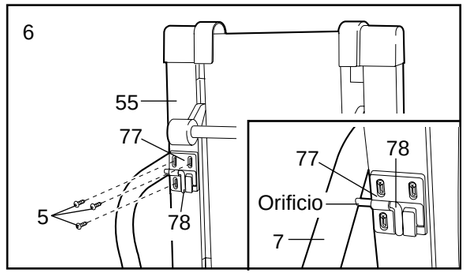
5. **Nota: Usted debe poder levantar 20 kg con seguridad para poder llevar a cabo este paso.**

   Sostenga la caminadora con sus manos en los lugares que se muestran. **Precaución: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus rodillas y mantenga su espalda derecha. Al levantar la caminadora, asegúrese de levantar con sus piernas en vez de su espalda.** Levante la caminadora a la posición vertical.

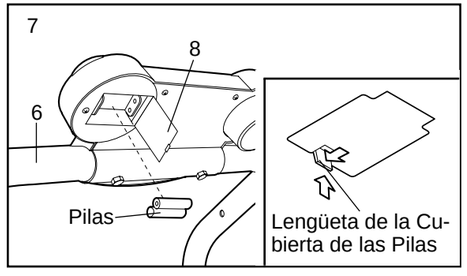


6. Asegúrese que el Pasador (78) se coloque en el Seguro de Almacenamiento (77) como se muestra.

   Conecte el Seguro de Almacenamiento (77) al Marco (55) con tres Tornillos (5). **No apriete los Tornillos completamente todavía.** Coloque el seguro de tal manera que el Sostén esté alineado con el orificio en la Baranda Izquierda (7). Deslice el Pasador dentro del orificio como se muestra en el dibujo del recuadro. Entonces, apriete los tres Tornillos.



7. La consola requiere dos pilas 1,5V (no incluidas). Se recomiendan pilas alcalinas. Para instalar las pilas, primero **toque la Baranda (6) para descargar cualquier estática.** En seguida, abra la Cubierta de las Pilas (8). Presione las pilas en el compartimiento de las pilas, con los extremos negativos (–) de las pilas estén tocando los resortes. Cierre la cubierta de las pilas, empuje la lengüeta hacia arriba, y entonces empuje la lengüeta hacia adelante como se muestra en el dibujo del recuadro. Asegúrese que la lengüeta se tranque en su lugar.

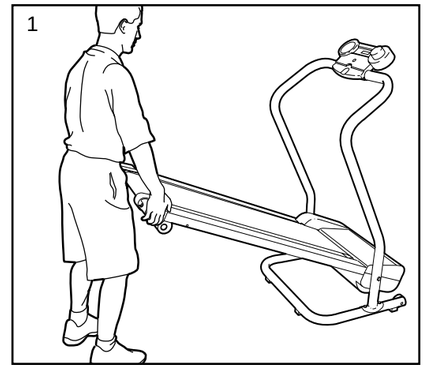


8. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Guarde la inclusa llave “L” para ajustar la banda para caminar. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.

COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

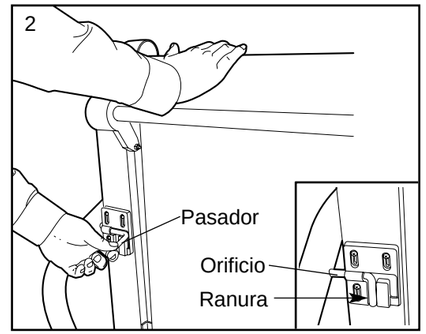
COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la caminadora, desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.



1. Sostenga la caminadora con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la caminadora, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Mueva su mano derecha a la posición que se muestra y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro esté alineado con el orificio en la baranda. Deslice el pasador dentro del orificio. **Asegúrese que el seguro esté insertado lo más profundo posible dentro del orificio.** Tranque el seguro presionando el extremo del seguro dentro de la ranura en el seguro de almacenamiento como se muestra en el dibujo del recuadro.



   Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento en temperaturas de más de 30°C.

COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el orificio en la baranda y trancado en su lugar.**

1. Sostenga las barandas y coloque un pie sobre la base como se muestra.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin inclinarla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA SU USO

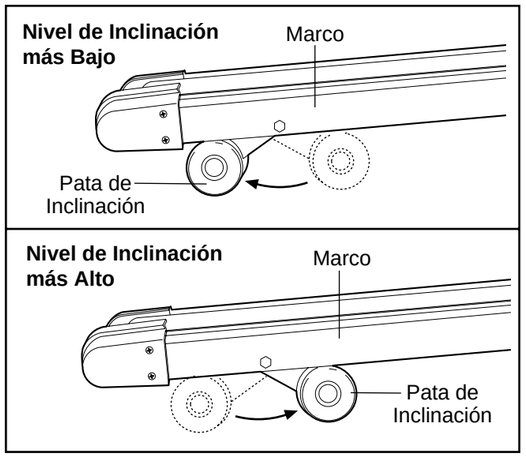
1. Refiérase al dibujo 2 arriba. Sostenga la caminadora con la mano derecha como se muestra. Usando su mano izquierda, deslice el pasador a la derecha. Tranque el pasador en su lugar presionando el extremo del pasador en la ranura en el seguro de almacenamiento como se muestra en el dibujo del recuadro.

2. Refiérase al dibujo 1 arriba. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el suelo. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

COMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA CAMINADORA

Para variar la intensidad de su ejercicio, la inclinación de la caminadora se puede cambiar. Hay dos niveles de inclinación. **Antes de cambiar la inclinación, quite la llave y desenchufe el cable eléctrico.**

Para cambiar la inclinación, suba la parte de atrás de la caminadora y rote la pata de inclinación hasta que descanse contra el marco de la caminadora como se muestra derecha. **PRECAUCION: Antes de usar la caminadora, asegúrese que el marco esté descansando sobre la pata de inclinación.**



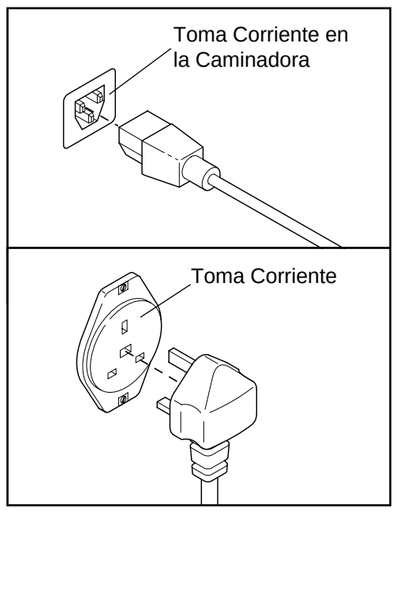
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

A BANDA PAR CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

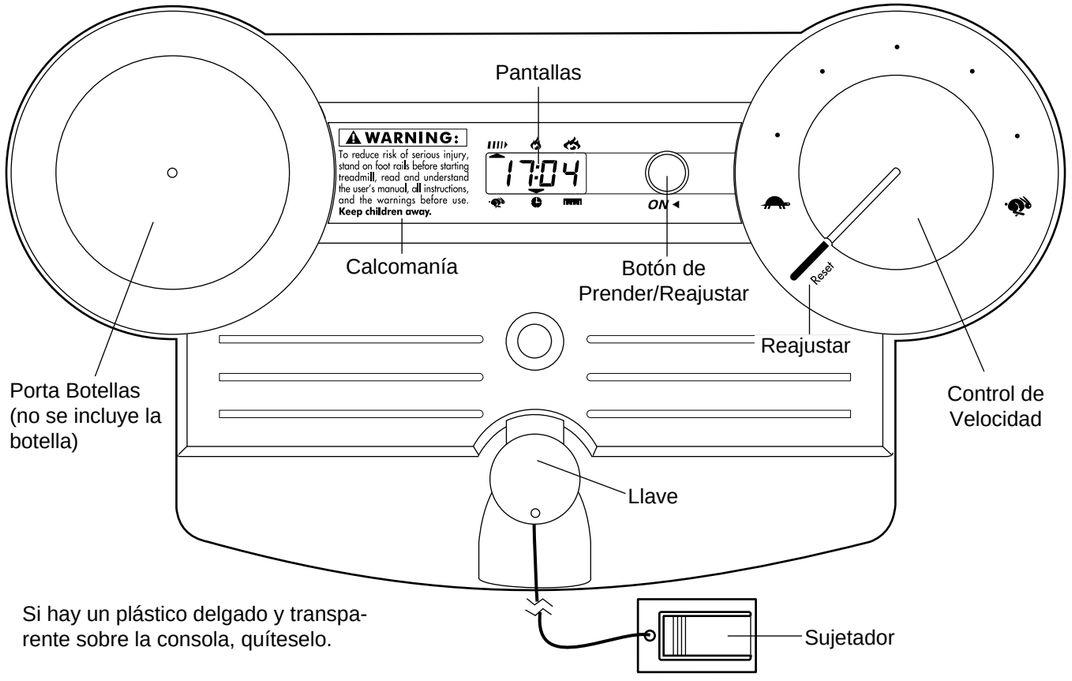
Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con ICPT (Interruptor de Circuito de Prueba de Tierra).



Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con ICPT (Interruptor de Circuito de Prueba de Tierra).

⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al enchufe de base, el enchufe de base es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA


Pantallas
WARNING:
To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use. Keep children away.
17:04
ON
Calcomanía
Botón de Prender/Reajustar
Reset
Reajustar
Porta Botellas (no se incluye la botella)
Control de Velocidad
Llave
Si hay un plástico delgado y transparente sobre la consola, quíteselo.
Sujetador

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.**
- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté funcionando la caminadora. Cuando se quita la llave de la consola, la banda para caminar parará.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.**

COMO APLICAR LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Si hay una hoja delgada de plástico transparente cubriendo la consola, retírela. Todas las calcomanías de advertencia que tiene en la consola y el gráfico del ritmo cardiaco están escritas en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuatro diferentes idiomas. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra arriba.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes que la consola se pueda operar, dos pilas de 1,5 voltios se tienen que instalar (vea el paso 7 del montaje en la página 6).

A continuación, asegúrese que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7).

Párese en la cinta de tracción en la caminadora. Encuentre el sujetador que está junto con la llave (vea el dibujo arriba) y deslice el sujetador en la cintura de su ropa. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se jale de la consola. Si la llave no se jala de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

Siga los pasos de abajo para manejar la consola.

1 Inserte la llave completamente en el interruptor de corriente.

Nota: El insertar la llave no encenderá las pantallas. Las pantallas solo se encenderán cuando se presione el botón de Prender/Reajustar o cuando la banda para caminar se comience. Si usted acaba de instalar las pilas, las pantallas estarán ya encendidas.

2 Reajuste la consola y empiece la banda para caminar.

Gire el control de la velocidad a la posición de Reajustar. **Nota: Cada vez que la banda se detenga, el control de la velocidad se debe girar a la posición de Reajustar antes de que la banda para caminar pueda empezar una vez más.**

En seguida, lentamente mueva el control de de velocidad hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente pise en la banda para caminar y comience a hacer ejercicios. Cambie la velocidad de la banda para caminar como se desea moviendo el control de velocidad.

Para parar la banda para caminar, pise en el riel de soporte para los pies y mueva el control de velocidad a la posición de Reajustar.

3 Observe su progreso con la pantalla en la consola.

Cuando la corriente se prenda, la consola automáticamente pasará a través de cinco funciones diferentes. Un indicador de función que se prende y se apaga repetidamente mostrará cual función se está mostrando en ese momento. Las funciones se describen abajo.

Velocidad—Esta función muestra su velocidad, en millas por hora o kilómetros por hora.

Tiempo—Esta función muestra el tiempo transcurrido. Nota: Si usted para de hacer ejercicios por diez segundos o más, la función de tiempo pausará.

Distancia—Esta función muestra el número total de millas o kilómetros que usted ha caminado o corrido.

Calorías Grasa—Esta función muestra los números aproximados de calorías grasa que usted ha quemado. (Vea la página 14.)

Calorías—Esta función muestra lo número aproximado de calorías que usted ha quemado.

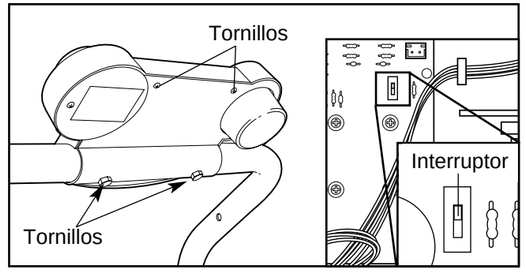
Para reajustar la pantalla, presione el botón de Prender/Reajustar.

4 Cuando termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y quite la llave.

Párese en la cinta de tracción, gire el control de velocidad a la posición de Reajustar, y quite la llave de la consola. La pantalla se apagará seis minutos después de que se quite la llave. **Nota: En cualquier momento en que la banda para caminar se detenga y el botón de Prender/ Reajustar se deje de presionar por un espacio de seis minutos, la pantalla se apagará automáticamente.**

COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, primero, **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Enseguida, remueva los cuatro tornillos que unen la consola a la placa de la consola. Levante la consola algunas pulgadas, teniendo cuidado de no jalar los cables, y voltee la consola. Localice el interruptor pequeño en la parte trasera de la consola. Mueva el interruptor hacia arriba o hacia abajo para seleccionar kilómetros o millas. Junte una vez más la consola a la placa de la consola. **Después de haber cambiado la unidad de medida, remueva una de las pilas de la consola por un lapso de cinco segundos y después vuélvala a insertar. Esto hará que la consola se reprogramme.**



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WETL20001

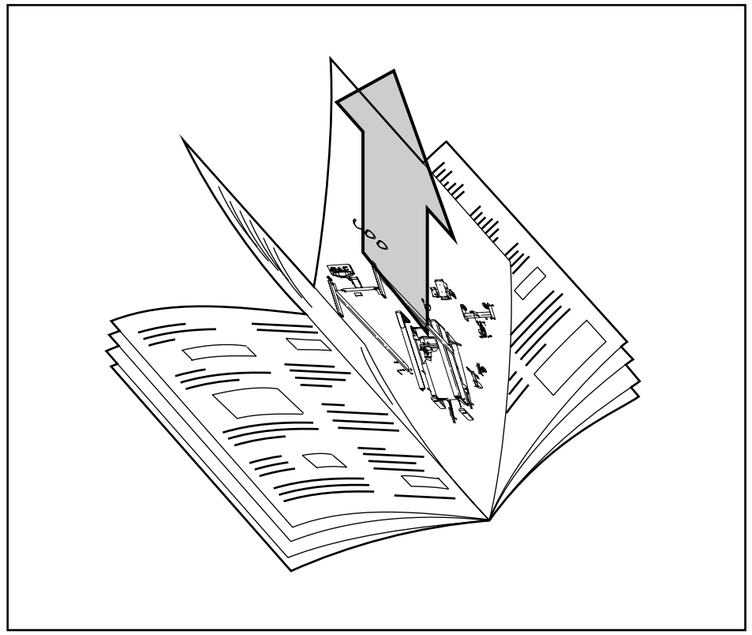
R0601A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Consola
2	1	Control de Velocidad
3	1	Llave/Sujetador
4	1	Placa de la Consola
5	8	Tornillo
6	1	Baranda Derecha
7	1	Baranda Izquierda
8	1	Cubierta de las Pilas
9	3	Tornillo de la Consola
10	2	Tornillo Pivote del Marco
11	4	Arandela
12	4	Tornillo de la Baranda
13	2	Espaciador del Marco
14	2	Tornillo de la Rueda
15	2	Rueda
16	2	Tapa de la Base
17	4	Tuerca de la Baranda
18	1	Cojinete de la Baranda
19	4	Almohadilla de la Base
20	1	Obturador
21	1	Calcomanía de Advertencia de la Inclinación
22	1	Terminal de Alambre
23	1	Cubierta
24	8	Tornillo de la Cubierta
25	1	Charola Ventral
26	18	Tornillo Pequeño
27	2	Guía de la Correa
28	2	Espaciador del Rodillo
29	1	Tornillo de Tierra de Controlador
30	3	Arandela de Nylon
31	1	Calcomanía de Advertencia Grande
32	1	Sujetador de los Controladores
33	1	Tuerca de Tierra de Controlador
34	4	Protector de Plástico
35	1	Controlador
36	1	Tornillo del Motor
37	1	Ventilador
38	1	Tuerca de Tensión del Motor
39	1	Arandela Estrella
40	1	Arandela de Tensión del Motor
41	7	Tornillo de la Fajilla de Alambre
42	5	Tuerca del Motor/Tuerca del Marco/Tuerca de la Rueda
43*	1	Montaje del Motor
44	1	Polea/Volante
45	1	Motor
46	1	Interruptor de Lengüeta
47	4	Abrazadera de la Fajilla de Alambre
48	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
49	1	Imán
50	1	Banda
51	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Derecho
52	6	Tornillo de la Plataforma
53	1	Rodillo Delantero/Polea
54	2	Cinta de Tracción
55	1	Marco
56	1	Banda para Caminar
57	1	Plataforma par Caminar
58	2	Tornillo de la Pata de Inclinación
59	1	Tornillo de Tierra
60	1	Alambre de Tierra
61	8	Fajilla de Cable de 8"
62	1	Tuerca de Alambre de la Tierra de Controlador
63	2	Pata de Inclinación
64	2	Placa de 1 1/2" x 3"
65	1	Travesaño de la Pata de Inclinación
66	2	Arandela de Ajuste del Rodillo
67	2	Tapa de Extremo del Marco
68	1	Cojinete de Pivote del Motor
69	1	Tornillo de Tensión del Rodillo
70	3	Tuerca de Tensión del Rodillo/ Tuerca de Pata de Inclinación
71	1	Molla de Tensión del Rodillo
72	1	Rodillo Trasero
73	1	Fajilla de Alambre Ajustable
74	1	Llave "L"
75	1	Calcomanía de Advertencia/ del Seguro
76	1	Receptáculo
77	1	Seguro de Almacenamiento
78	1	Pasador
79	2	Tuerca Enjaulada
80	1	Base
81	1	Juego del Cable Eléctrico
82	1	Corta Circuito
83	1	Filtro
84	2	Cojinete de Pivote del Motor
85	4	Arandela de la Baranda
#	1	Alambre Blanco de 8", 2/Femenino
#	1	Alambre Negro de 4", Másculino/Bandera
#	1	Alambre Negro de 4", 2F
#	1	Alambre Negro de 4", 2M
#	1	Alambre Verde de 8", Anillo/Bandera
#	1	Alambre Negro de 8", 2 Bandera
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las piezas mostradas en la caja.
\# Indica una parte no ilustrada.

RETIRE EL DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LA LISTA DE PIEZAS DE ESTE MANUAL

Guarde esta página para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte la contraportada de este manual solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WETL20001 R0601A